

NUŠALIMAI, PIRMA PAGALBA, GYDYMAS

Nušalimas yra apmirimas ir reaktyvinis audinių uždegimas, kylantis dėl kraujotakos sutrikimo veikiant žemai temperatūrai.

Dažniausiai nušąla blogai apsaugotos nuo šalčio kūno vietos – rankų ir kojų pirštai, nosis, ausys, skruostai, ankštos avalynės spaudžiamos kojos.

Nušalimas galimas esant ne tik labai žemai temperatūrai, bet ir arti nulio, jeigu yra didelis oro drėgnumas ir vėjas. **Faktoriai įtakojantys nušalimus:** bendras organizmo nusilpimas dėl kraujo praradimo, badavimo, vitaminų trūkumo, nuovargio, alkoholio vartojimo, sergant venų ligomis, cukriniu diabetu.

Nušalus gali atsirasti žaizdų, į organizmą patekti infekcija. Dėl nušalimo žmogus gali likti invalidas.

Požymiai

Ilgalaikis šalčio poveikis pirmiausia išplečia kraujagysles. Nušalusioje vietoje matyti odos paraudimas. O vėliau kraujagyslės siaurėja, todėl blogėja audinių mityba ir matomi pabalusios odos plotai. Galima jausti skausmą, sustingimą. Vėliau skausmas išnyksta, audiniai apmiršta. Oda tampa balta ar žalsvai–gelsva ir atrodo neįprastai kieta arba lyg vaškuota. Labai svarbus teisingas nušalusių audinių atšildymas. Specifiniai simptomai, leidžiantys nustatyti nušalimo laipsnį, paprastai pilnai pasireiškia pirmosios paros pabaigoje.

Nušalimo laipsniai

Priklausomai nuo pažeidimo gilumo skiriami 4 nušalimo laipsniai:

I laipsnis - būdingas odos pažeidimas dėl grįžtamųjų kraujotakos sutrikimų. Nušalusi vieta pabalusi. Sušilus išblyškusi oda tampa melsvai raudona, skausminga ir pabrinkusi. Skausmingumas praeina per keletą dienų, bet nušalusi kūno dalis dar ilgai lieka jautri žemoms temperatūroms.

II laipsnis – nušalusios vietos oda melsvai raudonos spalvos. Atšildžius atsiranda pūslelės, pripildytos drumsto skysčio. Skauda. Atsistato po 2–3 savaitių.

III laipsnis – nušalusi vieta pabalusi, pamėlusi, „marmurinė“, oda nepaslanki, visas odos sluoksnis apmiręs. Ant melsvai raudonos, pabrinkusios odos atsiranda nekrozės židiniai (apmirę audiniai), pūslės, pripildytos tamsaus skysčio. Atskyrus (nuplėšus) mirusius audinius, žaizdotas paviršius atsistato randais (po 1–2 mėn.), esant plačiam pažeidimui, būtina odos plastika.

IV laipsnis- būdinga minkštųjų audinių masės ir kaulo pažeidimas, su išsivysčiusia gangrena (nušalusios kūno dalys, apmirę audiniai). Gydoma chirurgiškai pašalinant apmirusius audinius (esant plačiam pažeidimui – amputacija).

Vienas iš dažniausių ir nemaloniausių – veido nušalimas.

Pasitepkite veidą jūsų odos tipui tinkančiu apsauginiu kremu likus ne mažiau kaip pusvalandžiui iki išėjimo į lauką.

Pučiant stipriam vėjui, sningant ar lyjant, pastatykite apykaklę, apšivyniokite šilta skepeta taip, kad galėtumėte laisvai kvėpuoti – nuo jūsų iškvėptų garų atidrėkęs šalikas ar skara yra labai dažna odos nušalimo priežastis.

Jeigu veidą vis dėlto spėjote nušalti, netrinkite skruostų sniegu – visų pirma, taip jų nesušildysite, o antra – su smėlio ir purvo dalelėmis galite užnešti infekciją. Veidas turi atšilti lėtai. Iki miego likus 10 minučių ant skruostų galima užsidėti šiltą ramunėlių arbatos kompresą, tada pasitepti šiek tiek storesniu nei įprasta drėkinamojo kremo sluoksniu.

Galvos nušalimas yra dar pavojingesnis – jis ne tik labai nemalonus, bet taip pat gali baigtis sinusitu ir dar sunkesnėmis ligomis, todėl ją einant į lauką būtina saugoti.

Nepamirškite apvynioti galvos šaliu, užsidėti kepurę ar bent jau kapišoną. Pasirūpinkite, kad smilkiniai ir kakta visada būtų pridengti. Na, o jeigu jau „šaukštai po pietų“, grįžę namo patrinkite smilkinius šildomuoju tepalu, apsukite galvą šiltu rankšluosčiu arba pakvėpuokite garais – tiesiog palenkite veidą virš dubens su karštu vandeniu ir pakvėpuokite apie 15 minučių.

Pirmoji pagalba.

I laipsnio nušalimas.

Jei įtariamas nušalimas, nedelsiant eiti į šiltą patalpą, nuolat trinti. Patalpoje nušalusią kūno dalį palaipsniui atšildyti kambario temperatūros vandenyje. Temperatūra ne aukštesnė kaip 20 laipsnių temperatūros. Palaipsniui vandenį keisti šiltesniu, keliant jo temperatūrą iki kūno temperatūros. Palaikius vonelėje, odą švelniai nusausti. Jei oda arausvėjo ir atgavo jautrumą, vadinasi ta vieta jau atšildyta. Nosį, ausis, skruostus atšildyti kambario temperatūros aplinkoje arba trinant.

Avalynę nuo nušalusios galūnės būtinai nuimkite ne per jėgą, kad nebūtų pažeisti nušalę pirštai. Jeigu nuimti batus be pastangų nepavyksta, batą geriau perpjauti. Labai svarbu atšildyti palaipsniui – geriausia kambario temperatūroje, jokių būdu negalima šildyti galūnių karštoje vonioje, prie krosnelės arba arti laužo! Nesilaikant šio nurodymo, audiniai atšyla netolygiai ir spazmuojančiose kraujagyslėse susidaro trombai, audinių apmirimas pagilėja. Pabalusias kūno vietas trinti švaria sausa ranka, iki oda paraus ir pasijus dilgsėjimas. Trinti geriau spiritu, odekolonu ar degtine, o nesant – minkšta pirštine, kailine apykakle arba sausa švaria flanele.

Siekiant stimuliuoti kraujotaką, trinant reikia paprašyti, kad nukentėjusysis judintų galūnę.

Kai nušalusi vieta parausta, ją reikia patepti riebalais (aliejumi, taukais, boro tepalu) ir aprišti šilta medžiaga. Jei šlapi drabužiai – apsirengti sausais ir šiltai apsikloti.

Aprišta sušalusi ranka ar koja turi būti laikoma pakelta, tai palengvina skausmą ir apsaugo nuo komplikacijų.

Jeigu kraujotaka atsistato lėtai, ir oda išlieka melsva, galima įtarti, kad audiniai giliai pažeisti, ir dėlto būtina pagreitinti nukentėjusiojo pristatymą į gydymo įstaigą.

Duoti išgerti karštos arbatos arba kavos.

Esant būtinybei – duoti nuskausminamųjų.

II–IV laipsnio nušalimas

Duoti gerti karštos arbatos, kavos.

Nušalusią vietą uždengti steriliu tvarsčiu, sutvarstyti.

Sutvarstyta kūno dalį susukti į minkštą storą audinį (pvz., antklodę, megztinį). Malšinti skausmą.

Skubiai vykti arba vežti nukentėjusįjį į gydymo įstaigą.

Žinotina

Nušalusios vietos nekišti į karštą vandenį. Vandens temperatūra turi būti komfortiška sveikai kūno daliai.

Jei šildant atsiranda pūslių, toliau nešildyti, pagalbą teikti tokią, kaip tuo atveju, kai yra II–IV laipsnio nušalimas.

Vykstant nesiremti nušalusia koja ar pirštais (išskyrus, jei kitaip neįmanoma) – tai padidins audinių pažeidimą.

Galima šildyti nušalusią kūno dalį prigludžiant prie šiltos kūno dalies, pvz., pažasties. Nukentėjusysis delnus gali šildyti savo, o pėdas – kito žmogaus pažastyse.

Parengta pagal „Sveikata.lt“

Sveikatos priežiūros specialistė Inga Vaitkutė